சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 8 ✷ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஜூன் 1, 1989 ✷ இதழ் : 2



சிறப்புக் கட்டுரை :

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இயற்கை மருத்துவம்



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 8	1989 ஜூன், 1	இதழ்: 2

தமிழக அரசு
டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தி அவர்கள் தலைமையில் மருத்துவமனைகள் முன்னேற்றம் பற்றி ஆலோசனை கூற ஒரு குழு ஏற்பாடு செய்துள்ளது.



இக்குழுவிற்கு சித்த மருத்துவ ஆசிரியர் டாக்டர். ப. சிற்சபை அவர்களின் ஆலோசனை.

இக்குழுவின் தலைவர் டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தி (நரம்பியல் நிபுணர்), டாக்டர். ஏ எல். வேணுகோபால், எம். எஸ். மோசஸ், இவர்கள் பொதுமக்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு சில தினங்களுக்கு முன் முரசொலி பத்திரிக்கையில் செய்தி வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கேட்டிருக்கும் ஆலோசனைகள் பொதுவாக மருத்துவ் முன்னேற்றம் என்று கேட்டிருப்பதனாலே நவீன மருத்துவம் (அலோபதி), சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், ஹோமியோபதி மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், மற்றும், யோகா, இவை அனைத்தையும், கருத்தில் கொண்டுதான் தமிழக அரசு இக்குழுவை ஏற்படுத்தி இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

தமிழ் நாட்டில் பதின்மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக ஆட்சி செய்த தி.மு.க. கலைஞர் ஆட்சியில் பேராசிரியர் க. அன்பழகன் நல்வாழ்வுத் துறை

அமைச்சராக இருந்த போது அனைத்து மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, வட்ட மருத்துவ மனை, ஊராட்சி மருத்துவமனை யாவற்றிலும் நவீன மருத்துவத் தோடு சித்த மருத்துவப் பிரிவும் அங்கே இயங்கும்படி ஏற்பாடு செய்தார்கள். அதற்கு பின் வந்த ஆட்சி இன்றும் அதனைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றி வந்திருக்கின்றனர். அதோடு மட்டுமல்லாமல் அங்கு பணிபுரியும் சித்த மருத்துவர்களுக்கு நவீன மருத்துவர்கள் பெறும் ஊதியத்திற்கு இணையாக ஊதியத் தொகையையும் உயர்த்திக் கொடுத்து உதவியிருக்கிறார்கள் ஆனால் அந்த சித்த மருத்துவப் பிரிவிற்குத் தேவைப்படும் மருந்து வகைகள் போதிய அளவு கொடுக்கப்படுவதில்லை எனத் தெரிய வருகிறது.

ஓர் ஆண்டிற்கு மருத்துவர்கள் சம்பளமாக மட்டும் ஒருவருக்கு ரூ. 30,000-த்திற்கும் மேலாகச் செலவிடுகிறார்கள். அங்கே மருந்துகள் சப்ளையாவது மட்டும் ஆண்டு ஒன்றிற்கு ரூ. 4,000 தான் என்று தெரியவருகிறது.

வியர்வையின் சக்தி !

ஒரு சிலருக்கு வெள்ளி ஆபரணங்கள் அணிந்தால், அது கறுக்க ஆரம்பிக்கும். அவர்களின் வியர்வையில், அதிக அளவு சந்தகசத்து இருப்பது தான் காரணம் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த அவசியமான செய்தியை மருத்துவக் குழுவிற்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஒவ்வொரு மருத்துவ மனையிலும் வாத நோய், கீல்வாத நோய், முகவாத நோய், பக்க வாத நோய், தோள்வாதம், கழுத்து வாதம், இடுப்பு வாதம், தொடை வாதம், மூல நோய், பவுத்திர நோய், சுவாசகாசம், (Asthma) மஞ்சட்காமாலை நோய், மகோதரம், சரும நோய்கள், மதுமேகம், இரத்த அழுத்த நோய், பீனிச நோய், நீடித்தத் தலைவலி, போன்ற வியாதிகளுக்கு மக்கள் பெரிதும் சித்த மருத்துவத்தைத்தான் நாடுகின்றனர்.

இவைகளுக்குத் தேவையான மருந்துகள் குறையில்லாமல் கிடைக்கும்படி இம்மருத்துவக் குழு ஏற்பாடு செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

சமீபகாலமாக வைத்திய நிபுணர் குழுக்கள் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், எளிய முறையிலேயே சிகிச்சை பெறுவதற்கு மரபுவழி மருத்துவர்களையும், இந்திய மருத்துவ நிபுணர்களையும் நாடுகின்றார்கள். அதற்கான பல மாநாடுகளையும் கூட்டுகின்றார்கள். இந்த முயற்சியை யாம் பெரிதும் வரவேற்கிறோம். மரபுவழி மருத்துவர்கள் தாம் பன்னெடுங்காலமாகக் கையாண்டு வந்த அற்புத முறைகளை மிகச் சுலபமாக வெளிப்படையாக தெரிவித்துவிட வேண்டும் என்பது நியாயமானது தான். இருப்பினும் அவர்கள்

கண்ணில் பரம்பரை நோய்கள் !

1 மயோப்பியா (Myopia)

2 ரெட்டினைடிஸ் பிக்மன் டோஸா (Retinitis Pigmen Josa) (ஒளித்திரையில் சிலந்திவலை போல் கருப்பு வண்ணங்கள் தென்படும்)

3 நிறக்குருடு (Colour Blind).

அந்த முறையையே தங்கள் வாழ்க்கை ஜீவனத்திற்கு பயன் படுத்தி வருவதை நாம் மிகச் சுலபத்திலே தெரிந்து கொண்டு விடுவதனாலே அவர்கள் அடையும் பயன் என்ன ?

தமிழகத்திலே கன்யாகுமரி மாவட்டம், திருநெல்வேலி மாவட்டம்போன்ற இடங்களில் நரம்பியல் நிபுணர்கள் (வர்மக் கலை நிபுணர்) மற்றும் சித்தமருத் துவத்துறை நிபுணர்கள் பல குடும்பங்கள் அங்கு இருப்பதைக் கேட்டறிந்து, தற்போது இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர் உயர்திரு. இளங்கோவன், ஐ ஏ.எஸ். அவர்கள் அங்கே தங்கிப் பல குடும்பங்கள் அங்கிருப்பதைக் கண்டறிந்து வந்திருக்கிறார்கள்.

அவர்களை எல்லாம் தமிழக அரசு வரவழைத்து அவர்களுடைய அற்புதங்களை எல்லாம் கேட்டறிந்து அவர்களுக்கு தக்க சன்மானங்களை அளிப்பதுடன், அவர்களுடைய குடும்பத்துப் பிள்ளைகளுக்கோ, பெண்களுக்கோ சித்த மருத்துவக் கல்லூரியிலோ, நவீனமருத்துவ கல்லூரியிலோ பரம்பரை வைத்தியர் வீட்டுப் பிள்ளைகள் என்னும் முறையில் சலுகை அளிக்க இக்குழுவினைக் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்,

இக்குழுவானது நவீன மருத்துவத்தை (அலோபதி) மட்டும் வளர்ப்பதற்கு உதவாமல் அனைத்திந்திய மருத்துவமும் வளர்வதற்கு உதவி புரிவதுதான் இக் குழுவில் முக்கிய கடமையாக இருத்தல் வேண்டும். சுதந்திரம் பெற்று 50 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னரும் நவீன மருத்துவம் வளர்வதற்கு மட்டும் உதவி செய்தல் உங்களைப் போன்ற தேசத்தலைவர் குடும்பத்தினருக்கும் பொருத்தமானது ஆகாது என்பதையும் தெரிவிக்கின்றோம்.

தமிழ் நாட்டிலே நவீன மருத்துவக் கல்லூரிகள் வளர்ந்து வந்திருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். டாக்டர். இலட்சுமிபதி அவர்கள் நவீன மருத்துவப் பட்டம் பெற்ற ஒருவர். அவர் ஆயுர்வேதம் நன்கு பயின்று, பல இடங்களிலே மருந்து தயாரிப்பு சாலையும், மருத்துவமனையும் ஏற்படுத்தியது மட்டும் அல்லாமல் தனியார் மருத்துவப் பாடசாலையும் நடத்தி வந்தார். டாக்டர். ருக்மணி லட்சுமிபதி அம்மையார் மிகப்பெரிய தேசியத தலைவியார் ஆவார். நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சராகவும் இருந்தார் அவர் காலத்திலும் இந்திய மருத்துவத்திற்காக அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொண்டார்.

தற்காலம் மருத்துவம் என்றாலே நவீன மருத்துவத்தைத் தான் மக்கள் நம்பும்படியாக

பெரிதும் விளம்பரம் ஆகியிருக்கிறது. வட நாட்டிலே ஆயுர் வேத பல்கலைக்கழகங்கள். இயற்கை மருத்துவமனைகள் பல உள்ளன. தென்மாநிலத்தில் கர்நாடகாவில் உள்ள பெங்களூரிலே டுங்கூர் ரோடிலே ஆயிரம் ஏக்கர் பரப்பளவு உள்ள ஒரு இயற்கை மருத்துவமனை பிரமாண்டமாக அமைந்து இருக்கின்றது.

நூற்றுக்கணக்கான படுக்கை வசதிகள் இருக்கின்றன. அங்கே ஒரு காட்டேஜ் வாடகைமட்டும் நாள் ஒன்றிற்கு ரூ. 400 முதல் 500 வரை உள்ளது. செல்வர்கள் பலர் சென்று சிகிச்சை பெறுகின்றனர். பல வியாதிகளை இயற்கை மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

தமிழக அரசிற்கு உங்களைப் போன்ற குழுவினர் எடுத்து விளக்கிச் சொல்லி அம்மாதிரி இயற்கை மருத்துவமனையும், சித்த மருத்துவமனையும் ஊர் தோறும் ஏற்படுத்தும்படி சிபாரிசு செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நாம் ஒரு சித்த மருத்துவர். வயது - 80 காஞ்சிபுரத்திலும், சென்னையிலும், சித்த மருத்துவ மனை வைத்து நடத்திவருகிறோம். "சித்த மருத்துவம்" என்னும் மருத்துவ மாத இதழும் எட்டு ஆண்டுகளாக நடத்தி வருகிறோம். பல அரசாங்க சித்த மருத்துவக் குழுக்களில் உறுப்பினராகவும் இருந்திருக்கின்றோம்.

தமிழ் நாட்டிலே தமிழர் மருத்துவமான சித்த மருத்துவக்கலை மக்களுக்கு பயன்படுவதற்கு உங்களைப் போன்ற அனுபவம் மிக்க மருத்துவ மேதைகள் தமிழக அரசுக்கு ஏற்ற ஆலோசனைகளை நல்க வேண்டும்.

மாவட்டங்கள்தோறும் சித்த மருந்துகள் தயாரிப்புச்சாலைகளை ஏற்படுத்தும்படி ஆட்சியாளருக்குக் குழுவினர் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். என்ற ஆலோசனைகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

— ஆசிரியர்

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இயற்கை மருத்துவம்

[டாக்டர். சி. தங்கதுரை]

"தலைவலியும் காய்ச்சலும் தனக்கு வந்தால்தான் தெரியும்" என்று கூறுவார்கள். தலைவலியின் கொடுமை அதை அனுபவித்தவர்களுக்கே தெரியும். அதிலும் இந்த ஒற்றைத் தலைவலியைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். மனிதனை பாடாய்ப் படுத்துவதில் வல்லது!

இது தலையின் ஒரு பக்கம் வருவது. சிலருக்கு ஒரு மணி நேரம் முதல் ஆறு மணி நேரம் வரை இருக்கும். சிலருக்கு ஒன்று முதல் மூன்று நாட்கள் வரை கூட இருக்கும். இது பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறையோ மாதம், ஒரு முறையோ காலந்தவறாமல் 'விசிட்' செய்யும்.

அறிகுறிகள் :

ஒற்றைத் தலைவலி பொதுவாக ஏதாவது ஒரு பக்கம் வரும், தலைபாரமாக இருக்கும். Tension ஏற்படும். இதனால் ஜீரணக் கோளாறுகளும் ஏற்படும். குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, வயிற்றுப் போக்கு, மயக்கம், வியர்த்தல், பார்வை மந்தம், ஓசையைக் கேட்கப் பொறுமை ஒளியைப் பார்க்க இயலாமை, போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்நோயாளிகள் இத்தலைவலி நீங்கும் வரை ஓர் இருட்டறையில் இருக்கவே விரும்புவர்.

இத்தலைவலி ஏற்படக் காரணங்கள் :

ஒற்றைத்தலைவலி பொதுவாக மண்டைக்கு இரத்தம் அதிகமாகப் பாய்வதால் ஏற்படுவது. தலையை முன்பக்கம் சாய்த்து வெகுநேரம் ஏதேனும் வேலையில் ஈடுபடுபவர்களுக்குப் பொதுவாக ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகிறது. மண்டைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாயில் அழுத்தம் அதிகம் ஏற்படுகிறது. வேலை முடிவடைந்ததும் அழுத்தம் குறைகிறது, இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன, இப்போது இரத்தம் அதிகமாகப்

சிகிரெட்டில் !

நிகோடின் என்ற நச்சுப் பொருள் சிகிரெட்டில் உள்ளது. நைட்ரஜன் — டையாக்ஸைடு, ஹைட்ரஜன் சயனைட் ஆகிய நிலையற்ற ஆவிகள் உள்ளன.

பாய்கிறது. ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகிறது. பெரிய தொழிற்சாலைகளில் அதிகாரிகளாகப் பணிபுரிவோர், மாணவர்கள், இயந்திரங்களில் பணிபுரிவோர் போன்றவர்களிடையே ஒற்றைத் தலைவலி அதிகம் காணப்படுகிறது.

சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் துவக்கத்திற்கு முன்போ, ஆரம்பித்த பின்போ, ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படக் கூடும். இது ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் காலத்திலும் ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. இக்காலங்களில் ஹார்மோன்களின் செயல் திறன் அதிகப்படுவதால் ஏற்படுவது.

11 to 19 வயதினர் இடையேயும் ஒற்றைத் தலைவலி அதிகம் காணப்படுகிறது. இதுவும் ஹார்மோன்கள் மாறுதலால் ஏற்படுவதே.

இவை தவிர மன உளைச்சல், தூக்கமின்மை, சீதோஷ்ண நிலை மாற்றங்கள், வெப்பக் காற்று, இடி, அதிக வெளிச்சம், தலைக் காயம், பசி, ஆல்கஹால் பழக்கம் ஆகியவை காரணமாகவும் ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

இயற்கை மருத்துவம் :

இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி ஒற்றைத் தலைவலி என்பது, இரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகள் சேர்வதால் உண்டாவதாகக் கருதப்படுகிறது. ஒழுங்கற்ற உணவுமுறை உணவுவகை சரியான விகிதத்தில் உண்ணாமை, அதிக தீனி மற்றும் அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் இரத்தத்தில் நச்சுப் பொருட்கள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இந்த நச்சுக் கிருமிகளை உடலால் தாங்கிகொள்ள முடிவதில்லை, எனவே இவற்றை வெளியேற்ற உடல் வெளியேற்ற முயற்சி செய்கிறது. உடலின் இந்த சுய பாதுகாப்பைக் காட்டும் எச்சரிக்கை அறிகுறியே ஒற்றைத் தலைவலி.

அதனால் இயற்கை மருத்துவம் இந்த அறிகுறியை மட்டும் நீக்காமல் நோய் முழுவதையும் அடியோடு களைவதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, எனவே இந்நோயைத் தடுக்கவும் விலக்கவும் இரண்டு வழிகள் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். அவையாவன :

1. மண்டையில் செல்லும் அதிகப்படியான இரத்தத்தை உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு செல்லும்படியாக மாற்றுதல்.

2. உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமாக உடம்பு பாகங்கள்

வைட்டமின் சி உள்ள பொருட்கள் !

கீரை வகைகள்
காய்கறிகள்
நெல்லிக்காய்
எலுமிச்சம் பழம்
முளைக்கவைத்த தானியங்கள்
பருப்பு வகைகள்

பதினைந்தாங் குட்டம்!

உடல் நாற்றமெடுத்து புண்ணாகி, கண் சிவந்து புழுக்கள் ஏற்பட்டு, கழுத்துக்கோணி, கால் விரல்கள் கழலும் ஓர் வகை குட்டமாகும்.

முழுமைக்கும் புத்துணர்வு ஊட்டி புதுப்பித்தல்.

சிகிச்சைகள் :

ஒற்றைத் தலைவலியின் தீவிரத்தைக் குறைக்கச் சில முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

வாந்தி வரவழைத்தல் :

வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து நிறைய குடிக்க வேண்டும். பின்னர் வாய்க்குள் மூன்று விரல்களை விட்டு வாந்தி வரச்செய்ய வேண்டும். குடித்த நீரெல்லாம் வெளிவந்துவிடும். சிறிது வயிற்றிலேயே தங்கி விட்டாலும் பாதகம் இல்லை. இப்படிச் செய்வதன் மூலம் தலைவலியின் கடுமையைக் குறைக்கலாம்.

குளிர்ந்தநீர் பற்றுப் போடல் :

ஒரு துண்டை நான்காக மடித்து நீரில் நனைத்து லேசாகப் பிழிந்த பின்னர் நெற்றியின் மீது படிய வைக்க வேண்டும். இது 15 நிமிடங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் நெற்றிக்கு மிக அருகில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் சுருங்கும். இதனால் தலைக்கு அதிகப்படியாகச் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறையும்.

இவைதவிர ஒற்றைத்தலைவலி ஏற்படுகையில் எனிமா எடுத்துக் கொள்வதும் நல்லது.

ஒரு துண்டைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து அடிவயிற்றின் மீது ஒரு பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் போடுவதும் வலியைக் குறைக்க உதவும்.

சுடுநீர் பாதக்குளியல் செய்வதும் பயன் தரும். ஒரு வாளி சுடுநீரில் முழங்கால் வரை நனையும் அளவிற்கு காலை அதில் விட்டுக்கொண்டு ஒரு ஸ்டூலில் நோயாளியை அமரச் செய்து, உடலின் மற்ற பாகங்களை ஒரு போர்வை கொண்டு போர்த்தி விடவேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துண்டைத் தலையில் சுற்றியிருக்க வேண்டும். இப்படி செய்வதன் மூலம் தலைக்கு அதிகமாகச் செல்லும் இரத்தத்தை மற்ற பாகங்களுக்கு திசை திருப்பலாம். குளியல் முடிந்தவுடன் கால்களையும் கைகளையும் குளிர்ந்த நீரால் கழுவிவிட வேண்டும்.

இவை ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இயற்கை மருத்துவம் கூறும் இயற்கையான சிகிச்சை முறைகள். இவ்வகை சிகிச்சைகளுடன் உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் கடைப்பிடித்தால், ஒற்றைத்தலைவலியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு:

முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு வெறும்

ஆரஞ்சு பழச்சாறு மட்டுமே பருக வேண்டும் இதனை 6 முதல் 8 முறைகள் வரை பருகலாம். ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாகச் சாறு பிழிந்து பருகவேண்டும். இடை இடையே கேரட் அல்லது வெள்ளரிச் சாறும், கொடுக்கலாம். இவை ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு வலுவூட்டுவதோடு, விஷக் கழிவுகளை அகற்றவும் உதவுகின்றன.

இதன் பிறகு ஒரு வாரத்திற்கு எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய பழங்களை உண்டுவர வேண்டும். ஆரஞ்சு, திராட்சை, அன்னாசி, வெள்ளரி, ஆப்பில், மாதுளை, பப்பாளி போன்ற பழங்களை உண்ணலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை இவற்றை உண்ணலாம் பழங்களைத்தவிர வேறு எவ்வித உணவையும் உண்ணலாகாது. இப்படிப் பழங்களை மட்டும் உண்பதால் உடலில் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.

வேங்கை வகைகள்!

1. வேங்கை
2. சிறு வேங்கை
3. முள் வேங்கை
4. சந்தன வேங்கை
5. உதிர வேங்கை
6. சோலை வேங்கை
7. சாற்று வேங்கை
8. பெண் வேங்கை
9. மணிமுத்து வேங்கை
10. வச்சிர வேங்கை

இதன் பிறகு நல்ல சரிவிகித உணவு உண்ண ஆரம்பிக்க வேண்டும். கொட்டைகள், பருப்புகள், தானியங்கள் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகிய அனைத்தும் உணவில் இடம் பெற வேண்டும். பால், மோர், தேன் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். 8 முதல் 10 டம்பளர்கள் வரை நீர் பருக வேண்டும். இதனால் உடலில் சேரும் விஷக் கிருமிகள் அகலும் மலச்சிக்கல் இன்றி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சர்க்கரை, இனிப்பு வகைகள், கேக், க்ரீம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பருப்பு, மாமிசம், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகள் ஆகியவற்றை உண்ணலாகாது.

ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும்:

ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும், உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கப் பெருந்துணை புரிபவை. 'வாகிங்' மிகவும் நல்ல எளிதான உடற்பயிற்சி.

இவை தவிர யோக நித்ரா, சவாசனா ஆகியவை ஒற்றைத் தலைவலியை நீக்க வல்லவை.

இயற்கை மருத்துவம் கூறும் இவ்விதிகளைக் கடைப்பிடித்து தகுந்த உணவும், உடற்பயிற்சியும், ஓய்வும் இருப்பின் ஒற்றைத் தலைவலி எட்டி நிற்கும் என்பதில் ஐயமில்லை!

சூதக வாய்வு

சூதகக்கட்டு அல்லது சூதக வாய்வு என்னும் வியாதியும் வெள்ளை வியாதியும் வெள்ளை வியாதியின் வகையேயாகும்.

பெண்களுக்கு வெள்ளை ஏற்படுமானல் அவர்களுக்கு ஆண்களைப்போல் அல்லாமல் கர்ப்பப்பையிலிருந்து நாபிக்குக் கீழே உள்ள பீஜம் வரைக்கும் புண் உண்டாகும் எனவே வெள்ளை வியாதியானது பெண்களுக்கு நீர்த்தாரை முதல் கர்ப்பப்பை உள்பட பீஜம் வரையில் இரணம் ஏற்படும்.

பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கு இருப்பதுபோல் பீஜமும் லிங்கமும் உண்டு. ஆனல் இவை ஆண்களுக்கு வெளிப்பாகத்தில் காணப்படுகின்றன. பெண்களுக்கோ நாபிக்குக்கீழ் இரண்டு விரற்கடை அடிப்பாகத்தில் இவை இருக்கின்றன.

வெள்ளை வியாதியால் ஆண்களுக்கு நீர் துவாரத்திலிருந்து பீஜம் வரை புண் உண்டாகி இந்திரியம் கசிவது போல், பெண்களுக்கும் பீஜத்திலிருந்து நாதம் கசியும். அப்படி கசியும் நாதமானது கர்ப்பப்பையில் வந்துசேரும் எனவே, விஷமான நாதம்பட்ட இடங்களில் புண் உண்டாகி வீக்கமும் காண்கின்றது. தவிர கர்ப்பப்பையில் வந்து சேரும் உதிரத்தையும் கருநிறமாக்கி விடுவதன்றி தாராளமாய் வெளிப்படாமல் உஷ்ணத்தால் தடுத்து, குறைந்த அளவாக வெளிப்படச் செய்கின்றது.

இதனல் சூதகமந்தம் ஏற்பட்டுச் சரீரம் சிலர்க்குப் பெருத்து விடும். மார்வலி காணும், கை, கால் ஓச்சல் ஏற்படும். நாள் தள்ளி தூரம் வெளிப்படும். சில சரீரம் இளைத்து விடுவதும் கட்டிக்கட்டியாய் உதிரம் வெளிப்படுவதும் நாள் அதிகமாக தூரம் படுவதுமாக இருக்கும்.

இந் நோயானது நாள் படக் கை கால் குடைச்சல் வீக்

புளுரசி !
(நுரையீரல் காய்ச்சல்)

நுரையீரலின் சிற்றறைகளில் நீர்புகுந்துக் கொண்டு வீக்கத்தோடு காய்ச்சல் ஏற்படும். நெஞ்சு வலியும், இருமலும் ஏற்படும், மூச்சித்துடிப்பும், நாடித்துடிப்பும் அதிகரிக்கும். ஆரு வது விலா எலும்பின் கீழ் வீக்கம் ஏற்படும்.

கம், ஆயாசம், இடுப்பு வலி, கீல் வலி, முழங்கால் வலி, வயிற்றுவலி முதலான தொந்தரவுகளை உண்டு பண்ணும். இந்நோயை உணர முடியாத பல வைத்தியர்கள் இத்தகைய நோயாளிகளுக்கு அடிக்கடி பேதியாகக்கூடிய மருந்துகளைக் கொடுக்கின்றனர்.

அது பொருத்தமற்றதாகும். மற்றும் சிலர் இருதய பலத்திற்கும், இரத்தவிருத்திக்கும் இரத்த பரிசுத்தத்திற்கும், உஷ்ணம் குறைவுபடவும் மருந்து கொடுக்கின்றனர். அம்முறைகளும் பயனற்றனவேயாகும்.

சாதாரணமாய் ஆண் சேர்க்கை இல்லாத பெண்களுக்கு இவ்வியாதி உண்டாக மாட்டாது. சிலருக்குப் பருவமடைந்த உடனே வீட்டுத்தூரம் சரியாய் ஆவதில்லையென்றும் நாட்கள் தள்ளித்தூரம் வருவதாகவும் கூறுவர் அதை நோயென்று சொல்லலாகாது. அத்தகையோர்களுக்கு வேண்டுமானல் இரத்த விருத்தி மருந்தும். பேதி மருந்தும் கொடுப்பது நன்மை பயக்கும்.

கர்ப்பப்பைப் புரளல்

சில பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை புரண்டு விடுமானல் வீட்டு விலக்கு காலத்தில் வலி உண்டாகும். கரு தரிக்காது.

கர்ப்பப்பை சிறுத்துவிடுமானலும், அல்லது கிருமிகள் ஏற்பட்டு அதனுல் விஷத்தன்மை உண்டானலும், வீட்டுத்தூரக்

திரிபலை !

கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இம் மூன்றின் கூட்டுக் சரக்கைத்தான் திரிபலை என்பார்கள்.

இது வயிறு உப்பிசம், வயிற்றுவலி, சரும ரோகம், நாசி நோய் இருமல், பாண்டு, இரணப்புண்கள் வெண் குட்டம் இவைகளை போக்கக் கூடிய தன்மையுடையது.

காலத்தில் வயிற்றுவலி காணும் இவர்களுக்கு கருத்தரிக்காது. இதனை (Displasement of the Womb)' (டிஸ் மனேரியா) என்பார்கள். சூதக பந்தத்தை (ஆம்னேரியா) என்ற பெயரால் விவரிப்பது ஆங்கில முறையாகும்.

பெரும்பாடு :

வெள்ளை நோய் முற்றி இளைத்தத்தேகத்தில் இரத்தம் விஷம் அடைந்த பின் பலவீனத்தின் காரணத்தால் கர்ப்பப்பை இருக்கும் இடத்தை விட்டு கீழே இறங்கிவிடும் அது சமயம் அதிகப்படியான உதிரம் போகும் இவ் உதிரமானது கட்டி கட்டியாகவும், அளவுக்கு மீறியதாகவும் அதிக நாளைக்கும் போய்க் கொண்டு இருக்கும். இதனை பெரும்பாடு (மனரோஜியா) என்பர்.

இதற்கு பெஸரி என்னும் ஒரு வளையத்தை யோனிக்குள்

செலுத்திக் கர்ப்பப்பை தூக்கிப் பிடிக்கச் செய்வது ஆங்கில மருத்துவ முறை. தவிரவும் (டுஷ்) கர்ப்பப்பையை அலம்பு தல் செய்தல் படுக்கையில் இருக் கச்செய்வர். ஈரத்துணியை அடி வயிற்றில் போட்டு வைப்பர். காரமின்றியே. கஞ்சி வகையான உணவுகள் கொடுப்பர். சில டாக்டர்கள் (எமடின் இன்ஷக் சன்) கொடுப்பர்.

தமிழ்முறை என்னும் ஒருசித்த முறையில் துவர்ப்புள்ள மருந்து களை கொடுப்பர். தவிர வேலம் பட்டையையும், அத்திப்பட்டை யையும் இடித்துச் சாறு பிழிந்து அச்சாற்றில் கார்அரிசி மாவைக் கொட்டி கிண்டி பிட்டு செய்து உண்ணக் கொடுப்பர்.

ஆலம் விழுது, அரசன் கொழுந்து பாதன் கொட்டை கார் அரிசி இவைகளை அரைத் துப் பால் பிழிந்து அடுப்பில் காய்ச்சிப் பால் கலந்து உண் ணக்கொடுப்பர். தென்னம் பாளை ரசம் பிழிந்து காலை நேரத் தில் கொடுப்பதும் ஒருசில மருத் துவரின் அனுகூலமுறையாகும்.

அறியாத மக்கள் சிலர் இத னைக் காட்டேரி தெய்வக் குற் றம் என்றும், சொல்லி கங்க ணம் கட்டுவதும் பூசாரிகளைக் கொண்டு மந்திரம் செய்வதும். சாமியாடியைக் கொண்டு வரம் கேட்பதும் பூசை போடுவதும் ஆடு வெட்டுவதும், கோழி அறுப்பதும், மந்திரிப்பதும், ஆகிய பல பயனற்ற காரியங்க ளில் செலவிட்டு பயனின்றி மாண்டு போகின்றனர்.

எமது அனுபவ முறை :

1. 200 மி.லி. பாதாம் பிசி னியை 12 மணி நேரம் ஒரு லிட் டர் தண்ணீரில் ஊறவைத்த தெளிவிருத்து அந்த நீரில் பணங்கற்கண்டு சேர்த்துக் கொடுத்தல் நல்ல பலன் தரும்.

2. கரிமஞ்சள் 175. கிராம் வேப்பிலை 175 கிராம், வேலம் பட்டை 175 கிராம் இவைகளை இடித்து கியாழம் இட்டு அக் கியாழத்தால் வயிற்றையும், நீர்ப்பையையும் (டுஷ்) முறை யில் அலம்பச்செய்தல் நல்லது.

நெல்லிக்காய் கந்தகம் தூள் செய்து அதற்கு சமன் பூங்காவி சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு வேளைக்கு நெல் எடை எடுத்து நெய் அல்லது வெண்ணெயில் காலை மாலை கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுப் பது குணம் தரும்.

சூதக வாயுவுக்குப் பூரம் சேர்ந்த எண்ணெய் கொடுப் பது நல்லது.

வீக்கம் கரைக்கும் மூலிகைகள் !

செம்பை
பொடுதலை
மலை வேப்பம் பூ
கற்பாசி
மிளகு
சுளுக்கு நாயகம்

சூதக வலிக்குப்பெருங்காயம் ஒரு குண்டுமணி எடை வெல்லத்தில் வைத்து மாத விலக்கு நாட்களில் கொடுக்கவும்.

பூவரசம் பட்டை மகிழம் பட்டை, புங்கமரப்பட்டை, தென்னம்பாளை ஆகிய இவற்றின் சாறு வகைக்கு கால் லிட்டர், பூரம் ½ பலம் (20 கிராம்) வீரம் 2 கிராம் விளக்கெண்ணெய் ½ லிட்டர் இவைகளை ஒன்று சேர்த்து காய்ச்சிப் பதத்தில் வடித்து வைத்துக் கொண்டு ஐந்து நாளைக்கு காலையில் மட்டும் 5 கிராம் எண்ணெய் உள்ளுக்குச் சாப்பிடக்கொடுக்கவும்

இச்சாப்பத்தியம் பெண்களுக்கு உண்டான கர்ப்பப்பை நோய்கள் நீங்கும்.

கர்ப்பப்பை வீக்கம் :

கர்ப்பப்பை வீங்கிவிடுமானால் ஆயாசம், மேல் மூச்சு, அசதி இவைகள் உண்டாகும். அடிவயிறு கனத்துவிடும். இதனைப் போக்கக் களிமண்ணை நெகிழ அரைத்துக் கால் அங்குலம் கனம்; வயிற்றின் அடிபாகத்தில் விளக்கெண்ணெய் லேசாகத் தடவி அதற்கு மேல் களிமண்ணைக்கட்டி விடவும் வீக்கம் குறைந்து விடும்.

வெட்டை:

பெண்களுக்கு அதிக உஷ்ணத்தால் சதா வெள்ளைப் பட்டு கொண்டிருக்கும். இதனை (லிக்கோரியா) என ஆங்கிலவரும், வெட்டை என இந்தியரும் கூறுவர். இதைச் சித்த முறையில் தென்னக்கள் அல்லது தென்னம்பாளை இரசம் (சார்) காலை நேரத்தில் 100 மி.லி. கொடுக்க குணமாகிறது. ஒரு சிலர் கூழ்பாண்ட லேகியத்திலும், குளிர்ச்சி எண்ணெய்களில் குணம் அடைகின்றனர்.

குழந்தை மருத்துவமும் சிகிச்சையும்

[டாக்டர். பி. பாலசுப்ரமணியம்,
பி.எஸ் சி., எம் டி (சித்தா) சேலம்-2]

குழந்தைகளின் நோயின் தன்மையினை மருத்துவரே முழுமையாக அறிந்தாக வேண்டியிருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு மருத்துவம் செய்வது என்பது மிக அறிய கலையாகும். அக்கலைக்கு மிகு திறனும் அனுபவமும் வேண்டும். எனவேதான் மிக பழங்கால மருத்துவத்திலும் குழந்தை மருத்துவத்தினைத் தனியாக பிரித்து அமைத்துள்ளனர். குழந்தை மருத்துவமனைகள் பல இக்காலத்தில் அமைக்கப்படும். இவ்வுண்மை அறிந்ததாலேயே ஆகும் பொதுவாக மருத்துவத் துரையில் நான்கு படிகள் அமைகின்றன. நான்கு படி முறைகளையே நான்கு ஆண்டு கல்வியாக அமைத்துக் கற்பித்து பட்டம் வழங்கி வருகின்றூர்கள் மருத்துவக் கல்வித் துறை.

1. என்ன நோய் என்பதை அறிதல் முதல்படி, பெரியவர்களாயின் இதனை அவர்கள் மூலமே கேட்டு அறிந்து சோதனை அனுபவம் ஆகியவற்றின் மூலம் உறுதிப் படுத்தலாம் குழந்தைகளைப் பொருத்த வரை இம்முறை முதல் படி மிக அருமையானதும் அவசியமானதும் ஆகும்.

2. நோய் வந்ததன் காரணம் என்ன என்பதை கண்டறிதல் அடுத்தபடியாகும். இதுவும் ஓரளவு பெரியவர்கள் மருத்துவத்தில் எளிமையான ஒன்றாகும், குழந்தைகளைப் பொருத்த வரை காரணம் கண்டறிவது அனுபவத்திலேயே அமையக் கூடியதாகும்.

3. நோயின் காரணம், அதன் தன்மை போக்குவதற்கான வழி முறைகளை மருத்துவ முறைகளை நிதானித்தல்.

4. எடுத்த முடிவிற்கு ஏற்ப நோயாளி, அவன் வயது, தற்போது உள்ள நிலை, மருந்து கொடுத்தல், அதன் சக்தி அது செய்யும் செயல் போன்றவற்றை ஆய்ந்து அளிப்பது நான்காவது படியாகும்.

குழந்தை நோய்களுக்கும் இவை பெரும்பான்மையாகப் பொருந்தும் உணவு உணணும் வயது வராத குழந்தைகளாயின் பாலூட்டும் தாயின் உணவே அடிப்படையாகும். அக்கார

ணங்களுள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

1. பரம்பரையாக உள்ள உடற் கூறுபாடு.

2. உணவில் ஏற்படும் ஊட்டச்சத்தின் குறைபாடுகள்.

3. அதிக சத்துள்ள உணவு அளவிற்குமீறி உண்டுபோதிய உழைப்பு இன்றி இருத்தல்

4. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை.

5. தொற்று நோயாக வருவன சில வகைகள்.

6. ஈ, கொசு, கரப்பரன், பேன், நீர்க்கிருமிகள் போன்றவற்ருல் ஏற்படும் நோய்கள் பல

7. காறோற்றமின்மை.

8. மலச்சிக்கல்.

9. மிதமிஞ்சிய காரம், உப்பு இனிப்பு போன்றவை,

10. திடீர் பருவநிலை மாற்றத்தால் ஏற்படும் நோய்.

இவற்றை தவிர இன்னும் சில காரணங்களையும் குழந்தை நோய்களுக்குக் காரணங்களாக அமைந்து விடுகிறது.

குழந்தை நோய்கள் இருநூற்று முப்பது பெயர்கள் உள்ளன. இவை பதினேரு வகையாகப் பிரித்துக் கூறப்படுகிறது.

1. கிரந்தி 2. தோசம், 3. கரப்பான் 4. மாந்தம் 5. கணம் 6. சுரம், 7. வாதம். 8. வாய்வு 9. நாமுள் 10. குன்மம் 11. நவமூலம் இவற்றுள் கிரந்தி இரண்டு வகையாகவும், தோசம் இருபத்து ஐந்து வகையாகவும் கரப்பான் 18 வகையாகவும் காணப்படுகிறது. இவற்றைப் போல் மாந்தம் இருபத்தொரு வகையாகவும், கணம் இருபத்து நான்கு வகையாகவும், சுரம் மூன்று வகையாகவும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

1. கிரந்தி: செம்மை+கிரந்தி கிரந்தி என்பது மேக நோயை குறிக்கும். சிவந்த நிறத்தோடு இந்நோய் உடல் முழுவதும் பரவுவதாலும் கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், இது செங்கிரந்தி எனப்படுகிறது. இதே போல் கருமை நிறத்தில் தோன்றும் நோய் கருங்கிரந்தி எனக்கூறப்படுகிறது. இது மிகசிறுபான்மையாகவே தோன்றும்.

மருத்துவம்: சிறுசெகுப்படை எண்ணெய் வெளி உபயோகம் செய்ய வேண்டும்.

2. தோசம்: தோசம் என்பது தொடுதல்என்று பொருள்படும். கை, கால், உடல் முதலிய உடலுறுப்புகளால் தொடுதல். கண்ணுலாகிய பார்வையில் தொடுதல், நிழல் போன்ற ஊறுகளால் தொடுதல் என்ற வகையில் தொடுதல் நிகழும். மாதவிடாய் ஆகிக் குளித்த பெண் தேரை போன்றவற்ருல் குழந்தைத் தொடப்படுமாயின் தோசம் தாங்கும், கண் திருஷ்டி என்றும் கூறுவது. இந்த தோச முறையைச் சார்ந்ததே ஆகும். இவற்

றிற்கு நேரில் கவனித்து மந்திரித்து தோசம் நீக்கி திரிதோச குளிகை தர வேண்டும்.

3. கரப்பான்: கரப்பான் என்பது ஒரு வகைப்புண். முதலில் தோல் கறுத்து அந்நோய் மிகுவதால் கரப்பான் எனப்படுகிறது. புண், தடிப்பு வெடிப்பு, நீர்க்கசிவு போன்றவற்றோடு தோல் கருமை அடையும் ஒருவகை கரப்பான் எனப்படுகிறது. கடி என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

மருத்துவம்: அருகம்புல் தைலம் (External use)

4. மாந்தம்: மந்தமான இயல்புடைய தன்மையே மாந்தம் எனப்படுகிறது. உடல்நிலையில் ஏற்படுகிற மாந்தம். அகநிலையாகிய மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய நிலைகளில் ஏற்படுகிற மந்தம் என வகைப்படுத்தலாம். இந்நிலை உயர் நிலையாகும். பிறந்தது முதல் மூன்றுண்டு வரையில் உண்டாகும் நோயாகும்,

மருத்துவம்:- மாந்த எண்ணெய் 5 சொட்டு பாலுடன் கலந்து கொடுக்கலாம்.

5. கணம்: சூட்டின் (உஷ்ணத்தின்) மிகுதியால் உடம்பில் ஏற்படும் கணகணப்பினுல் நோய் ஆதலின் கணம் எனப்பட்டது மாந்தநிலை முற்றினுல் கணமாக மாறும். மாந்த நோயைக் கவனிக்காமல் விட்டாலும் முற்றிலும் குணமாகாமல் இருக்கும் நிலையில் மருந்தை நிறுத்தி விட்டாலும் உள்ளுக்குள்ளேயே இருந்து முற்றிய நிலையில் ஏற்படும். மேலும் பல வித தொல்லைகளைத் தருவதாக இந்நோய் கணம் என கூறினர்கள்.

மருத்துவம்: கணச்சூடு தணிய சித்தாதி எண்ணெய் மாந்த குளிகை தரலாம்.

6. சுரம்: உடம்பில் மேலேயே சுர் என வீசும் தன்மையே இதன் முதல் குணம் ஆதலால் சுரம் (காய்ச்சல்) என பெயர் பெற்றது. இது உடலை வெதுப்பி வருத்தும் செயல் நோயாகும்.

மருத்துவம்: பிரம்மானந்த பைரவம் 1 மாத்திரை.

நோயின் தன்மை முதலியன அறிதல்: தன் நோயினதன்மை. வலி முதலியவற்றை சொல்லும் ஆற்றல் அற்ற குழந்தைகளின் நோய் கண்டு அறிதற்கான முறைகளை நோயின் குணம் என்ற முறையில் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

தகுந்த மருந்துகள்:

1 எளிதில் செரிக்கக்கூடியவையுமாகிய மருந்துப் பொருள்களாகப் பயன்படக் கூடிய உணவுப் பொருள்கள். ஓமம், சீரகம், மிளகு, தேன், மல்லி, பூண்டு, ஈருள்ளி, பால், மஞ்சள் போன்ற உணவுப் பொருள் ஆகும்.

2. குழந்தை வளர்த்தியாகப் பயன்படும் ஏலம் கசகசா, கடுக்காய்த்தோல், கஸ்தூரி குங்குமப்பூ, கோஷ்டம், சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, திரிகடுகு திப்பிலி, மாசிக்காய், வசம்பு போன்ற கடைச் சரக்குகளாகும்.

3. மிக எளிய முறையில் புகட்டக்கூடியவையும் மிகுந்த நன்மை பயப்பனவுமாகிய பன்னீர், தாய்ப்பால், தேன் முதலியவற்றை இழைத்து கொடுக்குமாறு செய்யப்படும் குளிகை போன்ற செயற்கை வடிவ மருந்துகள் ஆகும்.

[தொடரும்]

பாரிஜாதம்

[தனலெட்சுமி கணேசவேலு, திருச்சி]

பவழ மல்லி என்ற புஷ்பத்தை பாரிஜாதம் என்றும் அழைப்பார்கள். புஷ்பம் சிவந்த காம்புடன் மல்லிகையைப் போல் நாலு பிரிவாகக் காணப்படும்.

பவழ மல்லிச் செடியின் இலையைச் சட்டியிலிட்டு வறுத்து, நீர்விட்டு சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி சுரம் உள்ளவர்களுக்கு 3 மணி நேரத்திதிற்கு ஒரு முறை வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் விகிதம் கொடுத்துவர இரண்டு நாட்களில் சகல சுரமும் நீங்கும். இதன் கிஷாயம் சிவப்புநிறமாய் இரத்தக்கலராய் இருக்கும், இது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து இருதயத்தை பலப்படுத்தி மூளைக்கு பலத்தை தருவதோடு இரணங்களை ஆற்றி அதனால் ஏற்படும் சகல சுரங்களையும் போக்கும். இரத்த விருத்திக்கு சிறந்த கஷாயம். பத்தியம் எதுவுமில்லை.

குழந்தைகளுக்கு ½ அவுன்ஸ் கொடுக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு 1 அவுன்ஸ் தரலாம். இருதய வலி இருதயத் துடிப்பு பக்கவலி, வயிற்று வலி போகவும். மூளை மற்றும் இருதயத்தை பலப்படுத்த பவழ மல்லி வேர் பட்டை ஆவாரம் செடியின் வேர்ப் பட்டை ஆலம் விழுது மூன்றையும் தூள் செய்து பனங் கற்கண்டு சேர்த்து ½ ஸ்பூன் எடுத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

புஷ்பத்தை வீக்கம் கண்ட இடங்களில் வைத்துக் கட்ட வீக்கத்தைப் போக்கும்,

---

இதோ! ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆடவருக்கு எளிய மருந்து!

ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆடவருக்குச் சில சமயத்தில் Prostate என்ற வீக்கம் ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாய் சிறுநீர்த் தடைபட்டு, அதனால் வலியும் ஏற்படக்கூடும். அப்போது, தினந் தோறும் சிறுகீரையைத் துவரம் பருப்பு, தக்காளி, தேங்காய்த் திருகல், சேர்த்து சமைத்து உண்டுவர, அவ்வலியைத் தடுக்கலாம்.

வெங்காயம்

"ஊன்காயம் காக்க வெங்காயம் உண்க'' என்பது பழமொழி (காயம்-உடல்). இதுவே வெங்காயத்தின் சிறப்பை விளக்கப் போதுமானது! சிலர் வெங்காயத்தை உணவில் மட்டுமல்ல. பேச்சில் கூட அடிக்கடி சேர்ப்பர்; வீட்டில் எது இல்லை எனினும் வெங்காயம் மட்டும் இல்லாமல் இராது. இப்படி மக்களுடன் இரண்டறக் கலந்துவிட்ட இதன் மகிமைதான் என்ன!

இதனைக் காய்கறிகளின் இளவரசன் என்று கூறலாம். வைட்டமின்களை, தாது உப்புக்களை, ஏராளமாக கொண்ட இது உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்த உதவுகிறது.

வெங்காயச் சாற்றைத் தீக்காயங்கள், தேள்கடி, பூச்சிக்கடி ஆகியவற்றுக்குப் போடலாம்.

வாயைச் சுத்தம் செய்ய வெங்காய சாற்றை நீரில் கலத்து வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

புத்தம் புது வெங்காயத்திலிருந்து சாறு எடுத்துப் பதினைந்து துளிகள் காலையிலும் மாலையிலும் உட்கொண்டு வந்தால் ஜலதோஷம் பறந்துவிடும்.

பச்சை வெங்காயம் ஒன்றை தினமும் பற்களால் நன்கு அரைத்து உண்டு வந்தால், பல் வியாதிகள் ஒன்று கூட அருகில் அண்டாது!

ஜீரண நீரை தூண்டி ஜீரணம் சரியாக நடைபெற உதவுகிறது வெங்காயம்.

உடல் காயத்திற்கு வெங்காயம் சிறந்தது. மார்ச்சளி, காய்ச்சல், இருமல் போன்றவற்றையும் இது குணப்படுத்துகிறது.

இரவில் உறக்கம் வராதவர்கள், வெங்காயத்தை படுக்கச் செல்லும் முன்னர் உண்டால், உறக்கம் தன்னால் வரும்.

ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பின்னரும் வெங்காயத்தை வதக்கி உண்பது, ஜீரணத்திற்கு உதவும்.

வெங்காயத்துடன் சீரகம், கற்கண்டு, பசு நெய், கலந்து

வெள்ளெழுத்து !

சாதாரணமாக 37 வயதிற்கு மேல் தோன்றக் கூடியது. கண் கூசும், கிட்டப்பார்வை, தெரியாது. கண்ணில் ஒளி குறைந்து பார்வையை மங்கச் செய்யும்.

வதக்கி உண்பது மூல நோய்க்கு நல்லது.

பல்வலி ஏற்படும்போது, சிறு துண்டு வெங்காயத்தைச் சொத்தைப் பல்லில் அழுத்தவும், பல்வலி நீங்கும்.

வெங்காயத்தை வதக்கிக் கொப்புளங்கள், காயங்கள் ஆகியவற்றுக்குப் பற்றுப் போடலாம்.

மூளை உழைப்பு அதிகம் உடைய, ஆசிரியர்கள் போன்றவர்கள் வெங்காயத்தை உண்பது அவர்கள் களைப்பை நீக்க உதவும்.

இரத்த சோகை உடையவர்களுக்கும் வெங்காயம் சிறந்த மருந்தாகும்.

புத்தம்புது வெங்காயச் சாறு, வியர்வையை வெளியேற்றி, மலச்சிக்கல், மார்சளி ஆகியவற்றை நீக்கி உறக்கம் வரச் செய்யும்.

வெங்காயச் சாறு சிறந்த விஷ முறிவாகவும் பயன்படுகிறது.

காதில் இரைச்சல் உடையவர்களுக்கு இரஷ்யர்கள், வெங்காயச்சாற்றில் சிறிது பஞ்சை நனைத்து காதுக்குள் வைப்பர்.

வெங்காயச் சாற்றுடன் கடுகு எண்ணெயைக் கலந்து மூட்டு வீக்கங்களுக்குப் பூசலாம்.

ஏராளமான மருத்துவ குணங்களை தன்னகத்தே கொண்ட வெங்காயத்தைத் தாராளமாக உணவில் சேர்த்து வருவது நம் ஆரோக்கியம் காக்க உதவும்.

ஓர் தமிழ்ப் பட்டு

வெங்காயம் சுக்கானல் வெந்தயத்தால் ஆவதென்ன
இங்குஆர் சுமந்திருப்பர் இச்சரக்கை—மங்காத
சீரகத்தைத் தந்தீரேல் தேடேன் பெருங்காயம்
ஏரகத்துச் செட்டி யாரே.

காயம்-உடல், சுக்காதல்-இளைத்தல், அயம்-அயச்செந்தூரம்; சீரகம்-சிறந்த இடம் (முத்தி உலகு); ஏரகம்-சுவாமிமலை; செட்டி-முருகன்; சரக்கு-பொருள்.

இப்பாடலில் வெங்காயம், சுக்கு, வெந்தயம், சீரகம், பெருங்காயம் முதலிய உணவில பயன்படும் பொருள்கள் கூறப் பட்டுள்ளன.

இதன் வேறு பொருள்

உடல் மெலிந்தவர்களுக்கு அயச்செந்தூர மருந்து தேவையில்லை; அதுபோல முத்தி வீட்டைக் கொடுப்பதனால்; பிறவி தோறும் வருத்தம்விளைக்கும் இந்த உடலைச் சுமக்கத் தேவையில்லை. ஆகவே, சுவாமிமலை முருகனே அப்படி அருள் புரிவீராக!



சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

51. டிக்காமல்லித் தைலம்:	தலையில் நீரேற்றம், அளவு கடந்த தும்மல், தலைபாரம், சளிப்பு, தூக்கம் இல்லாமை நீங்க.	வாரம் ஒரு முறை அல்லது இரு முறை தலை முழுகவும்.
52. சித்திர மூலத் தைலம்:	சகல தலைவலியும் தீர.	வாரம் ஒரு முறை அல்லது இரு முறை தலை முழுகவும்.
53 நொச்சித் தைலம்:	சுவாசகாசம், க்ஷயம், உடல்வலி தீர.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும். உள்ளுக்கும் சாப்பிடவும். 1-2 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் காலையில் சாப்பிடவும்.
54. சீரகத் தைலம்:	பித்த மயக்கம், ரத்த அழுத்தம், கண் நோய் தீர.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
55. மிளகாய் தைலம்:	திமிர்வாதம், மண்டைக்குத்து, உடல் வலி, காதடைப்பு, காது குத்தல், சொறி, சிரங்கு தீர.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.

56. இஞ்சி முலைப்பால் தைலம்:	சந்திராவர்த்தம், சூரியாவர்த்தம், தலை வலி, சிரசில் உண்டாகும் நீர்க்கோவை, தலைபாரம், குடைச்சல் வலி தீர.	வாரம் இருமுறை தலைக்கு உடம்புக்கு தேய்த்து முழுக.
57. மினுக்கெண்ணெய்:	இளநரையை மாற்ற, மயிர் நீண்டு வளர.	தலைக்கு தடவி வாரவும்.
58. பூத் தைலம்	மயிர் உதிர்வதைத் தடுத்து நீண்டு வளர. கண்களுக்கு குளிர்ச்சி தர.	தலைக்கு தடவி வாரவும்.
59. குளிர் தாமரைத் தைலம்:	கண் எரிவு, நீர்கடுப்பு, தூக்ககுறைவு, பித்தமண்டை இடி, மூளைச்சூடு நீங்கும்.	தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும்.
60. கரப்பான் தைலம்:	கரப்பான், சிரங்கு, சொறி, படை நீங்க.	உள்ளுக்கு 2-5 துளிகள் காலையில் மட்டும் பாலுடன் சாப்பிடவும். மேலுக்கும் தடவலாம்.

கிடைக்குமிடம்:

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம், ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

உணவில் நார்ச்சத்து அவசியமா?

நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்களை தினமும் நாம் அவசியம் உண்ண வேண்டும். இவையும் கார்போஹைட்ரேட்டு, புரதம் கொழுப்பு போன்று முக்கியமானவையே! உணவில் கலந்துள்ள ஜீரணிக்கப்படாத நார், உடலுக்குத் தேவையான திடப் பொருளைக் (Roughage) கொடுப்பதால் குடல் கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. மேலும் இது புற்று நோயையும் தவிர்ப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

பண்டை காலத்தில் மருத்துவ மேதை ஹிப்பாக்ரடஸ், தம்மிடம் வரும் நோயாளிகளைக் காய்கறிகள், பழங்கள், முழு கோதுமை மாவு ரொட்டி ஆகியவற்றை உண்ணச்சொல்வாராம். ஏனெனில் அவை குடல் உறுப்புக்களுக்கு மிகவும் நன்மை பயப்பவை என்பது அவர் கருத்து. அவர் காலத்திலிருந்து இன்று வரை நார்ச்சத்து உடலுக்கு மிகவும் தேவை என்பது உணரப்பட்டு வந்துள்ளது.

ஜான் ஹார்விகெல்லாக் என்னும் ஓர் அமெரிக்க மருத்துவர் வியாதிகளுக்குக் காரணம் குடலில் நச்சுக் கிருமி [illegible] வதுதான் என்று கூறி கீரை வகைகள், வெள்ளரி, கோசு, முள்ளங்கி போன்ற காய்கறி வகைகளைத் தவறாமல் உண்ண வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினார். இவ்வகை உணவுகள் உடலைத் தூய்மைப்படுத்த இயற்கை நமக்கு அளித்திருப்பவை என்பது அவர் கருத்து.

1970 ஆம் ஆண்டு டாக்டர் 'டெனிஸ் பர்கிட்' என்பவர், பண்டைகாலத்தில் மக்கள், நார்ச்சத்து அதிகம் அடங்கிய உணவு வகைகளை உண்டுவந்ததால், அப்போதெல்லாம் குடல் புற்று நோய் மிகவும் குறைவு என்று எடுத்துக் கூறி, மக்கள் கண்டிப்பாக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினார். நார்ச்சத்து புற்று நோயைத் தடுக்கக் கூடியது மட்டும் அல்லாமல், பல வகை வயிறு குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் தடுக்கக் கூடியது.

சரி, பயன் மிக்க இந்நார்ச்சத்து எந்தெந்த உணவு வகைகளில் உள்ளது? நமக்குத் தேவையான அளவு நார்ச்சத்தைப் புத்தம் புது காய்கறிகள், பழங்கள் சுத்திகரிக்கப் படாத [illegible] ஆகியவற்றின் மூலம் பெறலாம். நவீன

புகத்தில், அரைத்தல், தோலை உரித்து வீசியெறிதல் ஆகிய முறைகளின் மூலம் நமக்கு மிக தேவையான நார்ச்சத்தை இழக்கிறோம். உதாரணமாக முள்ளங்கி உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றைத் தோல் சீவாமலே பயன்படுத்தலாம். கோதுமை மாவை சலித்துத் தவிட்டை நீக்காமலே பயன்படுத்தலாம்.

மலச்சிக்கல் உடையவர் நார்ச்சத்து அதிகம் சேர்ப்பதால் அது விரைவில் மலத்தை வெளியேற்ற உதவும். அதேநேரத்தில் வயிற்றுப்போக்கு உடையவர்களுக்கு நார்ச்சத்து, அதைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவக் கூடியது. மேலும் நார்ச்சத்து கொலஸ்ட்ரால் உட்கொள்ளும் தன்மை உடையது ஆதலால் மாரடைப்பைத் தடுக்கக் கூடியது.

எனவே தினமும் உணவில் சுத்திகரிக்கப்படாத கோதுமை பட்டாணி, அவரை, கொட்டைகள், உலர்ந்த பழங்கள் உருளை கிழங்கு கேரட்டு, முள்ளங்கி, கீரை, கோசு போன்றவற்றைச் சேர்த்து வரவும். ஆப்பிள் பேரிக்காய், பேரிச்சை, முலாம்பழம் போன்றவற்றிலும் நார்ச்சத்து அதிகம் உண்டு.

உணவு உண்பதை ஒரு சம்பிரதாயமாகக் கருதாமல் நம் உடல் நலத்திற்காக உண்கிறோம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற உணவு உண்டு, நோய் அணுகா வாழ்க்கையை நாடுங்கள்!

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

(முன் உண்ட உணவு சீரணமானதை அறிந்து ஓர் ஒழுங்கு முறையைக் கைக்கொண்டு பசி நன்றாக எடுத்தபோது சுவை வீரியங்களின் குறைவுபடாத உணவினை உட்கொள்க.) ×

அது என்ன 'itis'?

1. H————itis — கல்லீரல் வேக்காடு
2. K————itis — கருவிழியில் வேக்காடு
3. G————itis — ஈறுகளில் வேக்காடு
4. D————itis — சருமத்தில் வேக்காடு
5. B————itis — ப்ராங்கியல் குழாய்களில் வேக்காடு
6. A————itis — எலும்பு மூட்டில் வேக்காடு
7. Cy————itis — மூத்திரப்பையின் வேக்காடு
8. L————itis — குரல்வளை வேக்காடு
9. Ca————itis — இருதயத் தசை வேக்காடு
10. E————itis — மூளையில் வேக்காடு

புதிரைக்கண்டு அதிராமல் சதிருடன் சிந்தியுங்கள். அப்போதும் தெரியாவிடில் சில பக்கங்கள் தள்ளி விடை காண்க.

கபவாத சுரம்

சுரங்களில் கபசுரம் என்றும் கபவாத சுரமென்றும் இரண்டு வகை சுரங்கள் உண்டு. இதற்கு ஆங்கில முறையில் (Shvgle Pneumonia, Double Pneumonia) எனக் கூறுவர்.

உஷ்ணத்தினலோ அல்லது அதிகக் குளிர்ச்சியினலோ சுவாசக் குழாய்களில் வீக்கமோடு இரணமும் ஏற்பட்டுச் சுரம் காண்பது உண்டு. அத்தகைய இரணம் ஏற்படுவது, மார்பில் நன்ருக காற்ருேட்டம் தாக்க விடாதபடி கம்பளிச் சொக்காய்களாலும் மற்றும் வேறுவகை அங்கிகளாலும் மார்பை மூடிக் காப்பாற்ற முற்படுவதால் மார்பில் இரணம் ஏற்பட்டு சுரம் காண ஏதுவாகின்றது.

சுவாசக்குழாயின்மூலம்விட்டு வாங்கும் காற்றின் சீதோஷ்ணக் காரணத்தாலும் சுவாசக்குழாயில் இரணம் ஏற்படுவதுண்டு.

சுவாசக் குழாயில் இரணம் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் சுவாசக்குழாய்களில் காணும் இரணத்தையே மக்கள் கபசுரம் என்று அழைக்கின்ருர்கள் என்பதை விளக்குகின்ருேம்.

நமக்குச் சுவாசக் குழாய்கள் இரண்டு இருக்கின்றன. அவை வலம் இடமாக அமைந்துள்ளன.

வலம் அல்லது இடம் ஆக இருபாகத்திலும் சுவாசக் குழாய் இருப்பதால் அவைகளில் ஒன்று புண்பட்டுவிடுமாளுல் அதனுல் சுரம் காணப்படுகின்றது. ஒருபாகத்து சுவாசக் குழாய் புண்படுமானல் அப்புண் ஆறுவதற்கு 7 நாள் பிடிக்கும்; இதையே கபசுரம் அல்லது Single pneumonia என்பார்கள்.

இரண்டு சுவாசக் குழாய்களிலும் இரணம் ஏற்பட்டு சுரம் காணுமானல், அச்சுரம் நீங்கச் சுமார் பதினறு நாட்கள் செல்லும். இதையே கபவாத சுரம்

மூளை வளர்ச்சி !

மூளையின் வளர்ச்சி பெரும்பாலும் குழந்தையின் வயதில் தான் அதிகமாக இருக்கும். போதியசத்துணவு குழந்தைக்கு கொடுக்கா விட்டால் மூளை வளர்ச்சி தடைபடுவதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். ஆதலால் அவர்களால் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளை செய்ய முடியாது என்கிருர்கள்.

அல்லது Double pneumonia என்பார்கள்.

கபவாத சுரம் என்னும் டபிள் நிமோனியாவானது மிகக் கொடியது; இந் நோயால் இதற்கு முன்பு பலர் மாண்டுள் ளனர். இக்காலத்தில் அதிகம் பேர் மாள்வதில்லை.

இதனால் அறியக் கிடப்பது யாதெனில், சுவாசக் குழாயில் ஏற்பட்ட விக்கத்தால் சுவாசம் விடவும், சுவாசமானது இருதய கமலம் வரையில் சென்று திரும் பவும் சாத்தியப்படாதபடி வீக் கம் தடைபடுவதால் இருதயம் நின்று மரணம் நேரிடுகின்றது.

இத்தகைய நிலையினோர்க்கு இருமல காண்பது நலம். கப வாத சுரத்தில் இருமல் இல்லா விடில் மரணம் நேரிடுவது நிச்ச யம்.

இந்நோயானது சிறு குழந்தை களுக்குச் சாதாரணமாயுண்டா கும். இதை நவீன மருத்துவர் கள் Broncho Pneumonia என் பார்கள். தமிழ் நாட்டில் மாந்த சுரம் என்பர்.

கல்லீரலின் வியாதியால் சுவா சப்பை வியாதியும் ஏற்படுவ துண்டு. கல்லீரல் கெடின் சுவா சக்குழாய் கெட்டுவிடும். சிறு குழந்தைகளுக்குச் சளியைக் கரைப்பதற்கு பேதி உண்டு பண்ணும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, அதிம துரப்பால் இவைகளின் தாள் வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து 50

விக்கம் போக்கும் கீரை மருத்துவம் !

உடலில் இரத்தக் குறைவால் ஏற்படும் முகம், கை, கால், வயிறு வீக்கங்களைப் போக்குவதற்குக் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை அல்லது பசலைக் கீரையைத் தினந்தோறும் புளி நீக்கி சமைத்து உண்ணலாம்.

மிலி தண்ணீரில் போட்டுப்பாதியாகச்சுண்ட வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு. நாலுமணி நேரத்திற்கு ஒரு தரம் 30 மிலி கொடுத்துவர கபவாத சுரம் நீங்கிவிடும்.

வேறு :

ஆடாதொடை இலை, வெங்காயம் இரண்டையும் வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் எடுத்து இடித்து சாறு எடுத்து, அதற்கு சமனுய் பிராந்தி சேர்த்து நாலுமணி நேரத்திற்கு 20 மிலி வீதம் கொடுத்துவர கபவாத சுரம் நன்கு குணமடையும்.

ஒத்தடம்:

1. கொள்ளை வறுத்து, து[illegible] யில் முடிந்துக் கொண்டு தே[illegible] காய் எண்ணெயில் கொஞ்ச[illegible] கற்பூரம் சேர்ந்து அனலி[illegible] காட்டிய எண்ணெயை மார்[illegible] லும் முதுகிலும் தடவியபி[illegible] ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டு[illegible]

2. இந்துப்பு 30 கிராம், தண்[illegible] ணீர் ஒருபடி சேர்த்துக் காய்ச்சி[illegible] கப் பளித் துணியில் நனைத்து[illegible] பிழிந்து சூட்டுடன் ஒத்தட[illegible] போடலாம்.

கபவாத சுரம் ஏற்பட்டவ[illegible] களுக்குச் சுரம் நீங்கிய பின்னு[illegible] இரணத்தை ஆற்றும் மருந்[illegible] களை உபயோகித்தல் வேண்[illegible] டும். திப்பிலி ரசாயனம். தாளி[illegible] சாதிச் சூரணம், பவழ பற்பம்[illegible] முத்துச்சிப்பி பற்பம் உபயோ[illegible] கிக்க வேண்டும். எனவே கப[illegible] வாத சுரம் கண்டவர்களுக்[illegible] சுரம் நீங்கிய பின்னும் மருந்[illegible] உபயோகித்தல் அவசியம்.

எனவே கப வாத சுரத்தினல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காய்ச்சல் நின்றவுடன் குணமடைந்து விட்டதாகக் கருதாமல் கபம் பூரணமாக நீங்கும வரை ஏற்ற மருந்துகளை அருந்துதல் அவசியமாகும்.

எளிய உணவு மருத்துவம் !

சிறுநீரைப் பிரிக்கும் குண்டிக்காயாவது அதன் குழாய்கள், நீர்ப்பை, பித்தப்பை இவற்றின் குழாய்களாவது கசடுகள் தங்கி, அடைபடாதிருக்கவும் தங்கிய கற்களை கரைப்பதற்கும், வாழைத் தண்டைப் பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்தாவது கடலை மாவுடன் சேர்த்து வடை சுட்டாவது சாப்பிட்டுவந்தால் இரண்டு மாதத்தில் கற்கள் கரைந்து சிறுநீரில் வெளியாகும்.

ஆப்பிள் பழம்

பறவைகளின் இராணி மயில்! மிருகங்களின் மன்னன் சிங்கம்! பழங்களின் அரசன் ஆப்பிள்! முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே இவ்வுலகில் ஆட்சி செய்து வருவது ஆப்பிள்பழம். ஸ்காண்டி நேவியா நாட்டு மக்கள் இதனைக் "கடவுளரின் உணவு" என்று மிகவும் போற்றுகின்றனர்.

இத்தனைச் சிறப்பும் இதற்கு ஏன் கொடுக்கின்றனர்? இதனுடைய மிகச்சிறந்த உடல் நலம் காக்கும் குணங்களால்தான்!

ஆப்பிள், உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், உடலின் வளர்ச்சி மாற்றத்திற்கும் மிகவும் பயன்படுகின்றது.

ஆப்பிளில் வைட்டமின்கள் சி பி$_1$ பி$_2$ ஏ, நியாசின் ஆகியவை அதிக அளவிலும் வைட்டமின்கள் 'E', 'H' B$_6$ ஆகியவை குறைந்த அளவிலும் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின் 'சி' ஆப்பிள் தோலில் அதிகம் இருக்கிறது. தாது உப்புக்களும் இப்பழத்தில் நிறைய உண்டு.

இதில் உள்ள 'மாலிக் அமிலம்' தனித்தன்மை கொண்டது. இதனுடன் சிட்ரிக் அமிலமும் உள்ளது.

வயிற்றுப் போக்கு, குன்மம், சீதபேதி, டைபாய்டு காய்ச்சல், சிறுநீரகத்தில் கல், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், ஆகிய வியாதிகளுக்கு அருமருந்து இப்பழம்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படின், ஆப்பிளைத் தோல் நீக்கி, விதைகள் முதலானவற்றை நீக்கி விட்டு, மிக்சியில் போட்டுக்கூழாக்கிக் குழந்தைகளுக்கு உண்ணக் கொடுக்கலாம்

குன்மம், சீதபேதி, டைபாய்டு காய்ச்சல் ஆகியவற்றுக்கும் இவ்வாறே கொடுக்கலாம்.

ஆப்பிள் பழச்சாறு சிறுநீர் அதிகம் பிரிய உதவும். ஆதலால், சிறுநீரகம் நன்கு வேலை செய்யத் துணை புரிகிறது. தோலில் ஏற்படும் காயங்களையும் ஆற்றக் கூடியது இது.

இரவில் பல தடவை சிறுநீர் கழிப்பதைக் குறைக்க!

ஆவாரம் பூ, துவரம் பருப்பு, தக்காளி, தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடக் குறையும்.

விடைகள்

1. Hepatitis
2. Keratitis
3 Gingivitis
4. Dermatitis
5. Bronchitis
6. Arthritis
7. Cystitis
8. Laryngitis
9. Carditis
10 Encephalitis

இதய நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஹைபர்டென்ஷன் ஆகியவற்றையும் குணப்படுத்தவல்லது.

பழங்காலத்தில் புண்களுக்கு ஆப்பிள் பழத்தை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டார்கள். புண்களை ஆற்றும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு.

பற்சிதைவைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் ஆப்பிளுக்கு உண்டு. இதுவாயைத் தூய்மைப் படுத்தும் ஒரு சிறந்த சாதனமாகும். உணவு உண்டப்பின்னர். ஆப்பிளை மென்று உண்பது பற்களை சுத்தப்படுத்த உதவும்.

ஜெர்மானிய உணவு ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்துப்படி, ஆப்பிளில் மற்ற எந்தப் பழம் அல்லது காய்கறியைக் காட்டிலும் அதிகமான பாஸ்பரஸ் சத்து உள்ளது. எனவே இது நரம்புகளுக்கும் மூளைக்கும் தேவையான சிறந்த உணவாகும்.

மூளையும் நரம்பும், களைப் படைந்தவர்களுக்கு ஆப்பிள் சிறந்த நிவாரணியாகும். மூளை உழைப்பு அதிகம் உடையவர்கள் தினமும், ஒன்று என்ன இரண்டு ஆப்பிள்கள் கூட உண்டு வருவது அவர்கள் மூளையை வலுவுடன் இயங்கச் செய்யும்,

மலச்சிக்கலை விரட்டி அடிக்க படுக்கச் செல்லும் முன்னர் இரண்டு ஆப்பிள்களை உண்டாலே போதும்!

ஆப்பிளுக்கு மற்றோர் சிறப்பும் உண்டு ஆல்கஹாலுக்கு அடிமையானவர்கள், ஆப்பிள் சாற்றைப்பருகி பார்க்கட்டுமே! தொடர்ந்து ஆப்பிள் பழமோ சாறோ அருந்திவந்தால், ஆல்கஹாலை நெருங்கவே விடாது!

ஜீரணசக்தி குறைந்தவர்கள் ஆப்பிளை வேக வைத்தோ அவித்தோ உண்பதும் பயன் தரும்!

தொண்டைப் புண்ணிற்கு, ஆப்பிளைக் கூழாக்கி, ஒரு தேக்கரண்டியால் சிறிது சிறிதாக வாயிலிட்டு மெதுவாக விழுங்குவது நல்ல பயன் அளிக்கும்.

ஆப்பிள் பழச் சாறு மற்ற அனைத்துப் பழச்சாறுகளைக் காட்டிலும் சிறந்தது.

ஆப்பிளில் உள்ள மாலிக் அமிலத்தை வெகு எளிதாக உடல் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

ஆப்பிள் சாற்றில் பொட்டாஸியமும் பாஸ்பரஸும் அதிகமா

கவும் சோடியம் குறைவாகவும் உள்ளன.

இது சிறுநீரகத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. குடல்களின் பணியில் உதவி புரிகிறது.

இது மிகச்சிறந்த இரத்தத்தை தூய்மை படுத்தும் சாதன மாகும் உடலுக்கு ஊட்டம் அளித்து சுத்தப் படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கல், பித்தம் பலவீன மான இரைப்பை, தோல் வியாதிகள், இரத்த சோகை ஆகிய வற்றையும் குணப்படுத்த வல்லது.

ஆப்பிள் பழச்சாற்றை அருந்துவதற்கு ஏற்ற நேரம் உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னரும் இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்னரும் ஆகும்.

உடல் இளைக்கப் பத்திய உணவு உண்போர் ஆப்பிளை தைரியமாக உண்ணலாம். கொழுப்புச் சத்தும் புரதமும் இதில் குறைவு. நீர் அதிகம் கொண்டது. எனவே இதனை உண்டால் வயிறு நிறைந்த உணர்வும், அதே நேரத்தில் குறைந்த கலோரியும் கொடுக்கும்.

"ஆப்பிள் டீ" காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தும்.

தயாரிக்கும் விதம் :

இரண்டு ஆப்பிள்களை எடுத்து நீரால் கழுவிய பின்னர், தோல் நீக்காமல் சிறுசிறு துண்டு களாக நறுக்கி, அவற்றுடன்

எலுமிச்சம் சுளைகள் சிலவும் சேர்த்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டு இறக்கி வைக்கவும். குளிர்ந்ததும் இதனை வடிகட்டி விட்டு, நீரைப் பருகவும்.

வேறு முறையிலும் இதனைத் தயாரிக்கலாம், இரண்டு ஆப்பிள்களை அவித்து அவற்றைக் கொதி நீரில் போடவும். குளிர்ந்ததும் வடிகட்டிவிட்டு நீரைப் பருகவும். காய்ச்சல் நோயாளிகளுக்கு உகந்த பானம் இது.

"உணவே மருந்து ; மருந்தே உணவு" என்ற சித்தாந்தப்படி, உணவும் மருந்துமாகும் ஆப்பிள் இயற்கை நமக்கு அளித்த அரிய உணவு !

"To eat an apple before going to bed
will make the doctor beg his bread"

ஆப்பிள், ஏழை எளியவர்களுக்கு எட்டாத பழம் ; ஆகவே இது குறித்து இவர்கள் ஏங்க வேண்டுவதில்லை. இப்பழத்தின் நலம் எல்லாம் அளிக்க வல்லது நெல்லிக்காய். எளியோர் ஆப்பிள் நெல்லிக்காயே ! ஆகவே இதனைப் பதப்படுத்தி, மோர் சாதத்திற்கு ஊறுகாய் போலப் பகலில் உண்ணலாம் ; இதனை நன்கு உலர்த்தி கொட்டையை நீக்கி மேல் தோலை நீர்விட்டுப் பிசைந்து அடையாக (வில்லைகளாக)த் தட்டி உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டியபோது, இது கொண்டு துவையல், பச்சடி பண்ணி உண்டுவரக் குளிர்ச்சி தரும்; வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

அமுக்கராங்கிழங்கு

சித்த மருத்துவத்தில் பல வகைகளில் பயன்படும் இக் கிழங்கு பம்பாயிலும், இந்தியாவின் மேற்கு பகுதியிலும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதன் வேரும் இலைகளும் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இது உடலுக்கு ஊட்டம் அளிக்கக் கூடியது; வலிவூட்டக் கூடியது. உடல் நிறம் பெறச்செய்யக்கூடியது; தேமல் கரப்பான் போன்றவற்றைப் போக்கக் கூடியது.

இதன் இலை குடற்புழுக்களைக் கொல்லக் கூடியது. இலையை அரைத்துக் கட்டிகளுக்குப் பற்றுப் போடலாம்.

அமுக்கராங்கிழங்கை முட்டு வீக்கத்திற்குப் பற்றுப் போடலாம். இதனை உலர்த்தி சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு பலவீனம் முட்டு வீக்கம், நரம்புக் கோளாறுகள் ஞாபக மறதி ஆகியவற்றுக்குக் கொடுக்கலாம்.

இது உடலுறுப்புக்களுக்குச் சக்தியையும் வலிமையும் ஊட்ட வல்லது

சூரணத்துடன் நெய்யும் தேனும் சம அளவு கலந்து உண்பது ஆண்மைச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். மாலை வேளைகளில் இதனை பாலில் கலந்து பருகலாம்.

இக்கிழங்கின் கஷாயம், பலவீனமானவர்களுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது.

கிழங்கின் டிகாக்ஷனுடன் பாலும் நெய்யும் கலந்து பருக, பெண்களின் மலடு நீங்க உதவும்.

இக்கிழங்குச் சூரணத்துடன் சர்க்கரை, நெய், தேன், திப்பிலி ஆகியவற்றைக் கலந்து உண்டு வர உடலுக்கு மிகுந்த வலிமை உண்டாகும்.

பலவீனமான குழந்தைகளுக்குக் கிழங்கை விழுதாக அரைத்துப் பால், வெண்ணெய் இவற்றுடன் கொடுத்துவர, இது குழந்தைக்குச் சிறந்த சத்துணவாகும்.

அனைத்து வகையான முட்டு வலிக்கும் சிறந்த மருந்து அமுக்கராங் கிழங்கு.

அமுக்கராங் கிழங்குச் சூரணத்தைத் தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்து, தோல் வியாதிகளுக்குப் பூசலாம்.

சூரணத்தைப் பாலில் கலந்து அருந்த, முதியவர்களுக்கும் புத்துணர்வு அளிக்கும்.

மொத்தத்தில், இக்கிழங்கு உடலுக்குச் சக்தியையும் வலிமையையும் தந்து வியாதிகளைப் போக்கும் சிறந்த ஔடதமாகும்.

அமுக்கராங் கிழங்கு
விழுப்பயன் அளிக்கும்;
செய்திறன் அறிந்து
உய்தி பெறுவீரே!

இதயத்திற்கு இதமான கனிகள்

தற்காலத்தில் இதய நோய்கள் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. இதயத்தைப் பலப்படுத்துவதில் காய்களும் கனிகளும் பெரும்பங்காற்றுகின்றன. தேங்காய்,பேரிக்காய், பேரிச்சை, ஆப்பிள் ஆகியவை இதயத்திற்கு ஊட்டம் தரும் 'டானிக்'குகள் ஆகும்.

பழங்கால மருத்துவர் முதல் இக்கால மருத்துவர் வரை அனைவருமே ஆப்பிள் இதயத்திற்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் தர வல்லது என்பதை ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். எனவே நோயாளிகளுக்கு தினமும் ஆப்பிள் உண்ணச் சொல்லி அறிவுரை கூறுகின்றனர். " An apple a day, Keeps the doctor away. " என்ற ஆங்கில வழக்கு ஆப்பிளின் அருமை பெருமையை உணர்ந்து எழுந்ததே !

புத்தம்புது திராட்சை, அன்னாசி, ஆரஞ்சு, சீதாப்பழம் ஆகியவை இதயத்தைப் பலப்படுத்துபவை.

வாதுமையும் தேங்காய் நீரும் இதயத்திற்கு ஊக்கம் அளிப்பவை.

நெல்லிக்கனி இதயத்திற்கு மிகுந்த நன்மைசெய்ய வல்லது. இதனை 'ஜாமாகவும் லேகியமாகவும் செய்து உண்ணலாம். உடலின் முக்கிய பாகங்கள் அனைத்துக்கும் மிக்க நன்மை தருவது இது.

மார்பில் வலியும் மரத்துப்போன உணர்வும் ஏற்படின் திராட்சைச்சாறு பருகலாம். இது வேதனையைக் குறைக்க உதவும். இதய நோயாளிகள் தினமும் திராட்சைச்சாறு பருகி வருவது அவர்கள் நோயைக்குணப்படுத்த உதவும்.

ஆரஞ்சுப் பழமும் பழச்சாறும் இருதயம், மார்பு நோய்களுக்கு மிகவும் ஏற்றவை. இதனை தினமும் பருகிவருவதும் நோயாளிகளுக்கு நன்மை பயக்கும்.

பொதுவாக புத்தம் புதிய உலர்ந்த பழங்கள் பலவும் இதயத்தை வலுப்படுத்தி உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தருபவை. அவற்றைப் பயன்படுத்தி நன்மை பெறுவது நம் கையிலே !

கனிகள் பயக்கும்
நனிநலம் பலவும்
இனிதுற விளக்கும்
அணியார் கட்டுரை.

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று.

பதிவு எண்: 102043/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண் TN/KCM/27

"எய்ட்ஸ் நோய்" என்பது அமெரிக்காவில் ஒரு பிரபல நடிகருக்கு பாதிக்கப்பட்டதால் பிரபலமாக்கப்பட்டது இந்த நோய் பூனைகளுக்கும், குரங்குகளுக்கும் பாதிக்கின்றதாம். இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகளில் ஐம்பது லட்சம் மக்கள் பாதிக்கப்படலாம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகின்றது.

தாய் கருவுற்றிருக்கும்போது வயிற்றின் மீது சில ஒலிகளை எழுப்பி விஞ்ஞானிகள் குழந்தைகளிடம் பேசுகிறார்கள். அவைகள் பதிலும் தருகின்றனவாம். இவற்றை வைத்து எதிர் காலத்தில் குழந்தைகள் எந்தத் துறைப்படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள் என்று தெரிந்துக் கொள்ளலாம் என்று அமெரிக்காவில் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

உலகச் சுற்றுலா

இருதய அறுவை சிகிச்சைக்கு, தற்சமயம் (பை பாஸ் சர்ஜரி) என்று உபயோகட படுத்துகின்றனர். ஆனால் ரஷ்யாவில் "எலக்ட்ரோ மாக்னடிக்" கதிர்வீச்சை இருதய சிகிச்சைக்கு உபயோகிக்கின்றனர் இதன்மூலமாக இரத்த அழுத்தம் குடல் புண், புற்று வியாதிகள் முதலியவற்றிற்கும் உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

கருத்தடை மாத்திரைகளை அதிகம் சாப்பிடுவதால் குறிப்பாக 4 ஆண்டுகளுக்கு மேல் சாப்பிடுவதால், மார்பில் புற்று நோய் வருவதாக இங்கிலாந்து நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. காயகல்பப் பயிற்சி தெரிந்தவர்கள் கரு உற்பத்தியை தடுக்கிறார்கள்.

உடலை இயற்கை மருத்துவத்தின் மூலம் எனறைக்கும் அழகாகவும். இளமையாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். தினசரி தியானப் பயிற்சி, ஆசனப் பயிற்சி, உடல் மசாஜ் இவைகள் மூலமாக உடலை இளமையாக்கலாம் இங்கிலாந்து பிரதமர் 'மார்கரெட் தாட்சர்" அடிக்கடி ஒரு இந்தியரிடம் மசாஜ் செய்து கொள்கின்றார்.

உப்புச் சத்து உடலில் அதிகமானால் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுவது ஒரு காரணமாக இருந்தாலும், உடலில் பொட்டாசியம் சத்து குறைந்தாலும், இரத்த அழுத்த நோய் அதிகமாவதாக அமெரிக்க ஆராய்ச்சியில் கூறப்படுகின்றது. ஆதலால் பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளப் பொருட்களை நாம் உண்ண வேண்டும்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிட்டோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.